健
康寶典
COMPENDIU DE MEDICINĂ TRADIȚIONALĂ CHINEZĂ

PREFAŢĂ

Într-o societate competitivă, în continuă dezvoltare, **sănătatea personală** este tot mai neglijată. Există o analogie pe această temă: sănătatea este reprezentată prin cifra 1, iar cariera, nivelul social şi bunăstarea prin cifra 0. Cu cât mai mulţi 0 îl preced pe 1, cu atât mai bine. Când 1 lipseşte, restul nu mai are niciun sens. Aşadar, sănătatea este cea mai importantă. Reprezintă baza pe care ne construim viaţa şi evoluţia. Dar, pentru a ne putea menţine organismul sănătos şi protejat de boli, trebuie să ne informăm în domeniul îngrijirii sănătăţii.

Cultura chineză a londe viaţă profund cu rădăcare pun pe primul loc săTIENS a conceput produtate, realizate prin tehnomoştenirii culturale chineTIENS se angajează să cii de wellness pentru a creştării de bine la nivel mondial. al frumuseţii şi al stării de bine.

gevităţii înseamnă un mod cini străvechi. Pentru cei nătatea lor şi a familiei, se de cea mai bună calilogii avansate, pe baza ze a longevităţii. Totodată, ofere cele mai bune servite gradul de conştientizare a Bine aţi venit pe tărâmul nesfârşit

În domeniul protejării sănătăţii faptele sunt mai elocvente decât vorbele. Bazându-se pe esenţa teoriei chineze a longevităţii, această carte utilizează diferite abordări pentru a prezenta succint atât substanţele active din plantele medicinale, cât şi sfaturi importante pentru cei interesaţi de Medicina Tradiţională Chineză. Cartea conţine numeroase ilustraţii interesante şi impresionante. Doresc sincer ca acest **Compendiu** să vă dezvolte o conştiinţă a sănătăţii. Citiţi, îmbogăţiţi-vă şi faceţi-vă mulţi prieteni în timp ce vă bucuraţi de o sănătate şi o viaţă cât mai bune.

CUPRINS

PREFAȚĂ 1

CAPITOLUL 1 LONGEVITATEA 5

*Grija pentru sănătate, pasiune pentru viață 6

*Să permitem oamenilor să se bucure de esența culturii chineze a longevității 8

*Ultimele descoperiri în medicina longevității – „Cum să ne menținem starea de bine” 13

CAPITOLUL 2 SĂNĂTATEA 17

*Detoxifierea – Eliminarea toxinelor 20

*Detoxifierea organismului – Alimentația 22

*Reîmprospătarea – Echilibrarea funcțiilor organismului 40

*Reîmprospătarea organismului – Alimentația 42

*Fortifierea – Hrănirea organismului cu nutrienți echilibrați 90

*Fortifierea organismului – Alimentația 92

*Echilibrarea – Stimularea imunității pentru prevenirea bolilor 102

CAPITOLUL 3 FIZIOTERAPIA 105
*Bazele fizioterapiei – Meridianele 106
*Primul concept de bază al culturii chineze a longevității – Acupunctura 108
*Al doilea concept de bază al culturii chineze a longevității – Terapia Tui na 110
*Dezvoltarea culturii tradiționale a longevității prin fizioterapie 112

EPILOG 118

【 INTRODUCERE 】

Sănătatea este baza dezvoltării viitoare a tuturor. În absența ei, nimic nu are valoare. Îngrijirea sănătății este importantă mai ales pentru omul modern, afectat de munca epuizantă, ritmul rapid de viață, dieta nesănătoasă şi stilul de viață stresant. China are o moştenire de peste cinci mii de ani de cultură rafinată în domeniul îngrijirii sănătății, a cărei esență poate fi oricând adaptată stilului actual, pentru ameliorarea sănătății şi prelungirea vieții.

LONGEVITATEA

Grija pentru sănătate, pasiune pentru viață

Să permitem oamenilor să se bucure de esența culturii chineze a longevității

Ultimele descoperiri în medicină în domeniul longevității – „Cum să ne menținem starea de bine”

I Grija pentru sănătate, pasiune pentru viață

În zilele noastre, cu toţii ajungem să ne simţim obosiţi foarte uşor: adulţi, copii, bătrâni, femei şi bărbaţi deopotrivă. Suntem frecvent deprimaţi, fără putere, agitaţi, neliniştiţi aparent fără motiv, suferim regulat de insomnii, pierderea poftei de mâncare, dureri diverse, senzaţie de slăbiciune. Şi, mai grav, uneori avem senzaţia că viaţa nu are niciun sens. Vă confruntaţi cu aceleaşi probleme? Totuşi, când consultaţi medicul, acesta vă spune că nu este nimic în neregulă. Nu sunteţi bolnavi. Cu toate acestea, sunteţi mereu sensibili la schimbările de mediu şi vreme.

Există oare cu adevărat o graniţă subţire între sănătate şi boală?

După 30 de ani de cercetare în domeniu, expertul nutriţionist de talie internaţională Patrick Hallford a descoperit că între sănătatea absolută şi boală există o aşa-numită stare de sub-sănătate. O bună stare de sănătate nu înseamnă doar absenţa bolii, ci şi o funcţionare în condiţii optime a organismului şi o stare de spirit pozitivă.

Ce este sub-sănătatea?

Există multe definiţii ale *sub-sănătăţii*. În primul rând este considerată ca “zona gri” între o bună stare de sănătate şi boală sau o zonă de tranziţie, cunoscută şi ca sindromul letargiei. Aceasta poate evolua spre o bună stare de sănătate sau poate degenera în diferite boli. Sub-sănatatea este o etapă de tranziţie de la schimbările cantitative la cele calitative.

Sub-sănătatea este o imagine de ansamblu. Pentru unii este mai aproape de o stare bună de sănătate, iar pentru alţii mai aproape de boală. În al doilea caz este vorba de o “uşoară tulburare fizică sau mentală”, cu simptome precum letargia, insomnia,

lipsa poftei de mâncare sau nevroză, ce se vor ameliora în timp. Totuşi, fără un control periodic, această stare va evolua spre una potenţial clinică, foarte frecventă la persoanele de peste 40 de ani. Acestea prezintă trei tipuri de probleme: vitalitate, capacitate de reacţie şi adaptabilitate reduse. Toate simptomele anterioare devin acum cronice, manifestându-se prin dureri frecvente de gât, stare gripală recurentă, diminuarea energiei etc. Persoanele respective suferă şi de colesterol mărit, nivel ridicat al zahărului în sânge, vâscozitate crescută a sângelui şi imunitate scăzută. Aceasta este tendinţa printre cei care neglijează controalele periodice sau nu îşi iau în serios starea de sănătate. Aceste persoane pot deveni foarte uşor victimele sub-sănătăţii.

Aşadar, cei care sunt sub-sănătoşi se pot îmbolnăvi sau însănătoşi, în funcţie de felul în care se îngrijesc. Dacă nu conştientizaţi acest lucru şi mergeţi la medic doar dacă sunteţi bolnavi, înseamnă că vă lipseşte conştiinţa propriei sănătăţi. Omul îşi poate controla sănătatea şi speranţa de viaţă în proporţie de 60%. Haideţi să fim 100% sănătoşi şi să ne bucurăm de viaţă la maxim. Preţuiţi sănătatea şi iubiţi viaţa!

II Să permitem oamenilor să se bucure de esența culturii chineze a longevității

Cultura chineză este una dintre cele mai vechi şi mai profunde din lume, având o istorie de peste 5.000 de ani. Cultura chineză a longevităţii a jucat un rol central pentru prosperitatea civilizaţiei. În acest lung proces istoric, vechea clasă muncitoare din China şi-a creat o metodă unică de a lupta împotriva bolilor şi a întârzia îmbătrânirea, punând, în timp, bazele patrimoniului chinez al longevităţii.

Termenul „Yang Sheng", „longevitate", datează din perioada Statelor Warring (476-221 î.Hr.). Este întâlnit în textele filozofi ce din acea perioadă, precum *Guan Zi* şi *Zhuang Zi – capitolul privind arta longevităţii*. "Yang" înseamnă a naşte, a echilibra şi a stoca energia; "Sheng" înseamnă a trăi. "Yang Sheng" înseamnă, în chineză, a naşte şi a prelungi viaţa, expresie a longevităţii. Extrapolând, conceptul de longevitate a apărut odată cu viaţa. Doar că poporul chinez, înainte de dinastia Shang (1766–1122 î.Hr.), necunoscând scrierea, n-a lăsat nicio moştenire, cu excepţia unor legende fabuloase. Conform celebrei lucrări *Shi Ji – capitolul despre Bian Que* (*Shi Ji* înseamnă cronică istorică) scris de Sima Qian, cunoscut ca "părinte al istoriei ori-entale", a existat un general şi doctor chinez numit Yu Fu, în timpul domniei lui Huang Di, priceput în tehnica masajului terapeutic şi maestru în practica Qi Kung pentru obţinerea longevităţii. De la conceptul de Qi Kung derivă cel de Jing Kung, longevitatea prin serenitate – lucru arătat mai târziu în capitolul *Zai Yu* din cartea *Zhuang Zi*. Taoismul încurajează o viaţă liniştită şi împăcată pentru atingerea longevităţii. Au existat mulţi maeştri legendari în arta longevităţii, cel mai cunoscut fiind Peng Zhu. În cartea scrisă de Liu Xiang, *Lie Xian Zhuan*, *„O listă completă de zeităţi"*, aflăm că Peng Zhu a trăit până la vârsta de 800 de ani! În acea perioadă anul era

format din 60 de zile, deci Peng Zhu a trăit 130 de ani. Urme ale culturii longevităţii se regăsesc în timpul dinastiei Shang, când a apărut scrierea. Dar, probabil, cultura longevităţii a atins maximul în perioada Statelor Warring, când cunoştinţele despre îngrijirea sănătăţii au fost scrise şi înregistrate clar şi precis. *Canonul Interior al Împăratului Galben*, prima lucrare medicală clasică, datează din această perioadă. Studiul surprinde esenţa cunoştinţelor medicale din antichitate despre longevitate şi pledează pentru următoarele concepte: „raiul şi spiritul omului trebuie să coexiste"; „Yin" şi „Yang" trebuie să fie în echilibru; un regim alimentar echilibrat, un stil de viaţă sănătos, o viaţă liniştită şi fericită, concentrarea către energia internă şi alte concepte despre longevitate. Totodată, vorbeşte despre cea mai importantă teorie a longevităţii: este mult mai uşor să previi boala decât s-o vindeci. Nu mult mai târziu, *Enciclopedia Botanică Shen Nong*, printre primele de acest gen, prezintă înregistrări despre natură, proprietăţile, alegerea şi metodele de recoltare ale ierburilor chinezeşti, precum şi despre afecţiunile pe care le pot trata.

De-a lungul dezvoltării sinuoase a civilizaţiei chineze s-au păstrat multe cunoştinţe valoroase în lupta contra îmbătrânirii. Cultura longevităţii are o moştenire bogată. De la Canonul Interior al Împăratului Galben din perioada timpurie a Dinastiei Qin la *Teoria Echilibrului*①, *Bao Pu Zi*②, *Despre Longevitate*③, *Remediile Costisitoare*④ în Dinastiile Han şi Tang, la *Cartea pentru Longevitatea Părinţilor*⑤ şi *Cartea despre Dietă*⑥ în Dinastiile Song şi Yuan (960-1368 d.Hr.) până la *Cele Opt Reguli pentru Longevitate*⑦ în Dinastiile Ming şi Qing, realizările culturii chineze a longevităţii au fost amplu demonstrate. Valoarea lor de bază constă în a învăţa cum să prelungeşti longevitatea prin acţiuni subiective, fără încălcarea regulilor obiective.

---

1. *Teoria echilibrului* – de Wang Chong, Dinastia Han de Est (27-97 d.Hr.); finalizată aprox. în 86 d.Hr. Are 85 de capitole și e o capodoperă filozofică a materialismului.

2. *Bao Pu Zi*, capodoperă taoistă a Dinastiei Jin, finalizată în 317 d.Hr.

3. *Teoria despre longevitate* – de Ji Kang, Dinastia Wei (220-265 d.Hr.); una dintre primele cărți despre longevitate.

4. *Remediile costisitoare* – scrisă de „Regele Plantelor”, Sun Shimiao, Dinastia Tang (618-907 d.Hr.); una dintre primele enciclopedii medicale; a contribuit la formarea medicinei chineze moderne.

5. *Cartea pentru longevitatea părinților* – de Chen Zhi, Dinastia North Song (960-1127 d.Hr.); remedii potrivite și formule pentru tulburările acute în diferite anotimpuri: 231 de remedii pentru problemele acute și 182 de alimente terapeutice, reflectând interesul autorului pentru medicina prin alimentație curativă.

6. *Cartea despre dietă* – a botanistului mongol Hu Si Hui, Dinastia Yuan (1206-1368 d.Hr.); prima carte din China despre nutriție și alimentație curativă.

7. *Cele opt reguli pentru longevitate* – de Gao Lian, Dinastia Ming (1368- 1644 d.Hr.); importantă în China antică pentru subiectul în cauză.

Secrete ale Tradiției Chineze a Longevității

• Pregătirea mentală pentru atingerea longevităţii

Cultura chineză a longevităţii acordă o mare importanţă mentalului sau stării psihologice. Filozoful Lao Tze (aprox. 600 – 470 î.Hr.) susţine, în cartea *Dao De Jing*, că prea multe discuţii, fluctuaţiile emoţionale excesive şi un proces dificil de gândire pot fi dăunătoare minţii. „Furia face rău ficatului", „Plăcerea face rău inimii", „Gândurile fac rău splinei", „Tristeţea face rău plămânilor" şi „Frica face rău rinichilor". Dacă nu sunt supravegheate, aceste schimbări bruşte de dispoziţie pot fi chiar mortale. Tocmai de aceea, mulţi dintre experţii în longevitate au creat terapia mentală, care promovează relaxarea, schimbările uşoare de dispoziţie şi dezvoltarea morală.

• Dietă echilibrată pentru atingerea longevităţii

Dieta poate menţine echilibrul între Yin şi Yang, hrăneşte organele interne şi calmează emoţiile puternice. *Canonul Interior al Împăratului Galben* ne dă câteva sfaturi importante pentru dietă: un regim alimentar echilibrat, aport adecvat de nutrienţi, o bună înţelegere a proprietăţilor alimentelor, diete în funcţie de anotimpuri.

• Adaptarea la mediul înconjurător pentru longevitate

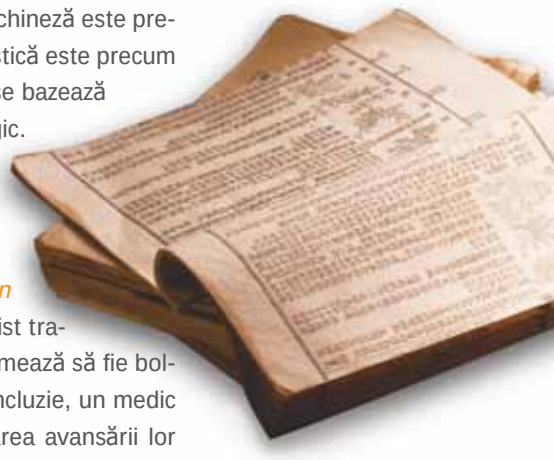
Canonul Interior al Împăratului Galben stabileşte metode specifice de atingere a longevităţii, în acord cu anotimpurile. Experţii moderni în longevitate au dezvoltat în continuare o serie de metode în funcţie de anotimpuri, momentul zilei, poziţie geografică, şi altele.

• Exerciţii fizice pentru longevitate

Pentru a ne bucura de longevitate trebuie să descoperim echilibrul între linişte şi mişcare, prin câteva exerciţii tradiţionale: practica Taichi, Ba Duan Jin şi Mişcările celor Cinci Păsări.

De-a lungul dezvoltării umanităţii s-au căutat neîncetat metode de prelungire a vieţii, din respect pentru viaţă, dar şi din teama de moarte, aşa încât căutarea longevităţii a devenit un fenomen universal valabil. Încă de la apariţia *Canonului Interior al Împăratului Galben*, medicii chinezi şi cărturarii taoişti şi budişti au explorat secretele longevităţii. În timp, descoperirile acestora au fost integrate într-o abordare sistemică asupra longevităţii, transformând astfel cultura chineză a longevităţii într-o capodoperă unică, un mod de viaţă amplu şi profund ce poate fi împărtăşit de oricine.

III Ultimele descoperiri în medicina longevității – "Cum să ne menținem starea de bine"



Analogia între medicina chineză şi cea vestică spune că medicina chineză este precum pictura în acuarelă, poetică, dar dificil de înţeles, iar medicina vestică este precum pictura în ulei, cu fiecare detaliu clar vizibil. Ambele sunt picturi, dar se bazează pe tehnici diferite. Ele pot fi oricând combinate, pentru un efect sinergic. Medicina chineză a acţionat întotdeauna pe baza principiului "este mai bine să previi decât să vindeci", aceasta fiind esenţa căutărilor tuturor în secolul 21 şi tema principală pentru medicina viitorului.

Cu 2.000 de ani în urmă, în *Canonul Interior al Împăratului Galben* se atrage atenţia asupra unor aspecte esenţiale: "un medic profesionist tratează persoanele care nu sunt bolnave, un medic bun pe cele care urmează să fie bolnave, în timp ce un medic mediocru îi tratează pe cei bolnavi". În concluzie, un medic într-adevăr bun urmăreşte întotdeauna prevenirea bolilor sau stoparea avansării lor acolo unde ele există deja, concept în deplin acord cu medicina modernă.

Medicina Tradiţională Chineză a pus întotdeauna accentul mai mult pe „prevenţie” decât pe tratament. Termenul „fără boală” apare pentru prima dată în *Canonul Interior al Împăratului Galben* în secţiunea *Su Wen*, capitolul *Patru Qi pentru menţinerea sănătăţii mentale*. Su Wen este secţiunea ce prezintă metodele pentru atingerea longevităţii. În capitolul anterior se spune că un „om înţelept se ocupă întâi de cei care nu sunt bolnavi, apoi de cei deja bolnavi şi pune capăt neliniştii înainte ca ea să se instaleze”... „Tratarea unei tulburări sau înlăturarea unei nelinişti sunt precum săparea unei fântâni când ţi-e sete sau fabricarea armelor când războiul a început deja. E cam târziu, nu-i aşa?” Importanţa prevenţiei este cheia medicinei moderne. Altfel spus, trebuie să prevenim întotdeauna apariţia unei boli. Iar dacă boala a apărut deja, trebuie să-i urmărim evoluţia şi să prevenim recidivarea.

„Tratarea celor care nu sunt bolnavi” înseamnă prevenirea bolilor şi stoparea evoluţiei celor deja existente.

Prevenirea îmbolnăvirii presupune maximizarea propriilor acţiuni subiective pentru ameliorarea sănătăţii, a energiei interne şi a imunităţii, concomitent cu adaptarea obiectivă la condiţiile de mediu şi luarea măsurilor de precauţie necesare pentru prevenirea bolilor. Aşa cum se spune în cartea antică Tehnicile Dan Xi, „tratarea unei boli existente este datoria medicului, iar tratamentul în lipsa bolii este calea spre longevitate”. Măsurile de prevenire a îmbolnăvirii includ îmbunătăţirea energiei Qi, relaxarea mentală, sporirea rezistenţei, adoptarea unui stil de viaţă corect, hrănirea echilibrată, evitarea alimentelor ce împiedică recuperarea, consumarea de plante medicinale şi luarea tuturor măsurilor de precauţie pentru evitarea îmbolnăvirii.

Oprirea evoluţiei bolii înseamnă tratament în fază incipientă. Fără o atenţie corespunzătoare, în perioada de convalescenţă pot apărea recidive sau complicaţii. Măsurile de precauţie sunt intens recomandate. Altfel spus, trebuie să trataţi boala cât mai curând pentru a-i împiedica evoluţia şi a accelera recuperarea. În faza de convalescenţă trebuie

luate măsurile necesare de precauţie pentru evitarea recidivării bolii sau a apariţiei altora, mai ales în cazul bolilor infecţioase, ale căror evoluţie şi răspândire trebuie împiedicate.

Cultura chineză a longevităţii este, evident, foarte potrivită societăţii moderne afectate de tot felul de boli, cu o majoritate a persoanelor în stare de sub-sănătate, foarte predispuse la îmbolnăviri încă de la vârste fragede. Medicina chineză pune accent pe prevenirea bolilor şi are un renume mondial datorită teoriilor sale avansate. Scopul său principal este menţinerea sănătăţii oamenilor.

Celebrul filozof grec Hipocrate spunea: „*Fără sănătate înţelepciunea nu poate fi împărtăşită, cultura nu se poate extinde, puterea nu se poate angaja în lupte şi cunoştinţele nu pot fi folosite.*” Prosperăm când suntem sănătoşi şi stagnăm când ne îmbolnăvim. Mulţi „ucigaşi tăcuţi” precum afecţiunile cronice pot fi prevenite prin tratarea celor care nu sunt bolnavi. Acest aspect va fi una dintre direcţiile strategice de dezvoltare a medicinei secolului 21.

SĂNĂTATEA

Detoxifierea – Eliminarea toxinelor
Detoxifierea organismului – Alimentația

Reaprovizionarea – Echilibrarea funcțiilor organismului
Reîmprospătarea organismului – Alimentația

Fortifierea – Hrănirea organismului cu nutrienți echilibrați
Fortifierea organismului – Alimentația

Echilibrarea – Stimularea imunității pentru îndepărtarea bolilor

Cultura chineză a longevităţii este un patrimoniu inestimabil, sedimentat în decurs de 5.000 de ani cu informaţii provenind de la diferite şcoli de filozofie, cărturari şi istorici, integrând înţelepciunea în domeniul longevităţii a învăţaţilor şi medicilor chinezi pentru a da astfel naştere unui mod de viaţă profund. Esenţa sa constă în prevenirea bolilor, conform Canonului Interior al Împăratului Galben: „Un om înţelept nu tratează bolnavul, ci pe cel sănătos". Accentul cade pe prevenirea bolilor. Iar când boala se instalează, trebuie început imediat tratamentul, pentru a-i opri evoluţia. Un expert în longevitate trebuie să elimine un disconfort minor înainte să se agraveze şi să devină o problemă serioasă şi, totodată, trebuie să înlăture toţi factorii negativi din organism.

Ca orice fiinţă vie, omul nu poate evita naşterea, creşterea, maturizarea, îmbolnăvirea şi moartea. Dar putem alege să ne dezvoltăm optim, să ne îmbunătăţim sănătatea, să întârziem îmbătrânirea şi să prevenim moartea prematură. Esenţa constă în prevenirea bolii şi tratarea încă din fazele incipiente.

Pe baza acestui extraordinar patrimoniu cultural vechi de 5.000 de ani, TIENS propune un concept de bunăstare ce include „**Detoxifierea**, **Reîmprospătarea**, **Fortifierea** şi **Echilibrarea**" organismului. TIENS combină acest concept cu biotehnologii de vârf pentru a dezvolta o serie de suplimente alimentare şi produse pentru sănătate sigure şi eficiente, acţionând ca furnizor de calitate superioară în materie de wellness pentru toţi partenerii săi de afaceri, pentru a oferi un plus de valoare calităţii vieţii fiecărei familii a acestei planete.

Detoxifiere

Reîmprospătare

Fortifiere

Echilibrare

Detoxifierea – Eliminarea toxinelor

Ritmul de viaţă alert, stresul intens, dieta nesănătoasă şi poluarea mediului sunt unii dintre factorii ce cresc cantitatea de toxine din organism, precum colesterolul, grăsimile, conservanţii şi coloranţii artificiali, metalele grele, substanţe ce pot distruge funcţionarea organelor interne. Omul modern consumă, în mod constant, prea multe alimente bogate în colesterol şi prea puţine fructe şi legume. În plus, nu practică exerciţii fizice. Toţi aceşti factori duc la depuneri de materii dăunătoare pe pereţii vaselor de sânge, la fel precum crusta ce se formează pe o oală. În timp, aceste depuneri vor întări şi îngusta vasele de sânge, iar acestea vor deveni inelastice şi fragile, cauzând hipertensiune arterială. În cazul intestinelor, absorbţia nutrienţilor va fi împiedicată sau blocată. De asemenea, alimentele prăjite, de tip fast-food, precum chipsurile şi cartofii prăjiţi, preferate de copii şi adulţi deopotrivă, au tendinţa de a produce substanţe cancerigene precum acrilamidele, din cauza prăjirii amidonului la temperaturi mari. Consumarea frecventă a acestor tipuri de alimente dăunează sănătăţii.

Poluarea mediului înconjurător este, de asemenea, o sursă importantă de substanţe contaminante, ce includ gazele de eşapament, metalele grele, radiaţiile computerelor şi ale telefoanelor mobile, etc. Încercaţi doar să vă imaginaţi propriul organism înconjurat de toate aceste toxine!

Chirurgul Casei Regale Britanice a spus odată: “Există doar o singură boală şi anume slaba detoxifiere“. Toxinele din organism sunt precum o umbră mare ce acoperă soarele, erodându-ne treptat sănătatea.

Aşadar, primul pas către o bună stare de sănătate este detoxifierea. Trebuie să eliminăm toxinele din aparatul digestiv, vase de sânge, plămâni, piele şi alte organe pentru ca organismul să poată funcţiona în parametrii optimi.

Cu toate acestea, cercetările au demonstrat că doar 20% din toxine pot fi eliminate prin fecale, în timp ce restul de 80% rămân în organism. Prin urmare, este evident că doar mecanismul fiziologic normal de eliminare nu este suficient pentru înlăturarea tuturor toxinelor. Avem nevoie de suplimente alimentare pentru a realiza acest lucru. Teoria chineză a longevităţii şi cercetările în domeniul biotehnologiei moderne ne învaţă că o multitudine de plante precum ceaiul verde, He Shou Wu, Jue Ming Zi, Jiao Gu Lan, frunzele de lotus şi altele au excelente proprietăţi detoxifiante.

- Jiao Gu Lan
- Ceai verde
- Frunze de lotus
- Jue Ming Zi
- He Shou Wu
- Struguri
- Ulei din germeni de grâu
- Ulei de peşte
- Rubarbă

Jiao Gu Lan

Jiao Gu Lan, nume generic Gynostemma pentaphyllum, aparţine familiei cucurbitaceelor bi-lobare şi se găseşte în inima munţilor Shen Nong Jia. Această plantă eliberează energia internă a organismului, ajutând la detoxifierea acestuia. Poate fi consumată în amestecuri de ceaiuri sau alimente. Onorific i s-au dat diferite denumiri, cum ar fi „iarba cerească" în China, „iarba evangheliei" în Japonia şi „aurul verde" în SUA.

【Proprietăți】

Medicina Tradițională Chineză consideră că, fiind o plantă amară, răcoritoare şi lipsită de toxicitate, Jiao Gu Lan este un foarte bun detoxifiant, ce poate reduce temperatura corpului. Conține gipenozide şi ginsenoide, vitamine şi aminoacizi, avand următoarele proprietăți:

1. **Reglează nivelul lipidelor din sânge**
2. **Reglează tensiunea arterială**
3. **Întârzie îmbătrânirea**
4. **Cresc toleranța la hipoxie**
5. **Reglează imunitatea**

Ceaiul verde

Ceaiul verde aparţine familiei Camellia sinensis O Ktunze, iar frunzele, seminţele şi rădăcina pot fi folosite drept alimente terapeutice. Enciclopedia Botanică Shen Nong menţionează că, atunci când împăratul Shen Nong a testat toate plantele, iar într-o singură zi a descoperit peste 72 de specii otrăvitoare, a băut ceai verde pentru a elimina otrava din organism.

China este una dintre primele ţări care a descoperit şi folosit ceaiul, adjudecându-şi, astfel, numele de „patria ceaiului”. Potrivit unor mărturii scrise, chinezii au început să cultive şi să folosească ceaiul în urmă cu 3.000 de ani. Există diferite tipuri de ceai, în funcţie de tehnica de prelucrare – ceaiul verde nefermentat, ceaiul semifermentat, precum Oolong şi ceaiul complet fermentat, cum este ceaiul roșu.

【Proprietăți】

Extractul de ceai verde (polifenolii din ceaiul verde) este destul de diferit de extractul obținut din ceaiul roşu. 30 de tipuri de compuşi polifenolici se regăsesc, în proporție de 20-30%, în ceaiul verde. Aceşti compuşi polifenolici au următoarele proprietăți:

1. **Antivirale şi antibacteriene**
2. **Antioxidante şi împotriva îmbătrânirii**
3. **Dezvoltă flora benefică din tractul intestinal**
4. **Reduc nivelul colesterolului din sânge**
5. **Previn diabetul, obezitatea şi hipertensiunea arterială**

Frunzele de lotus

Lotusul aparţine genului Nebumbo nucifera Gaertn sau, mai simplu, familiei lotus. Frunzele sale uscate au un miros discret şi sunt uşor amare. Cele mai bune sunt frunzele mari, curate şi verzi. În lucrările medicale străvechi se menţionează că frunzele de lotus erau utilizate pe scară largă de cei care doreau să se menţină supli.

【Proprietăți】

Compendiul Plantelor Medicinale **menționează că frunzele de lotus au un efect de „răcorire" a organismului. Conținutul bogat în substanțe alcaline precum romerină, pronuciferină, nuciferină și vitamina C oferă următoarele proprietăți:**

1. **Reducerea nivelului lipidelor din sânge**
2. **Controlul greutății**
3. **Scăderea tensiunii arteriale**
4. **Efect antioxidant**
5. **Efect antiviral**

Jue Ming Zi

Jue Ming Zi aparţine familiei arbuştilor. Este compusă din seminţele arbustului mare Jue Ming Zi, nume generic Cassia obtusifolia şi din seminţele arbustului mic Jue Ming Zi, numit generic Cassia tora. *Enciclopedia Botanică Shen Nong* o consideră una dintre cele mai valoroase plante medicinale. Chinezii o prăjesc, apoi o macină până se transformă în pulbere şi o folosesc pentru a face ceai.

【Proprietăți】

Medicina Tradițională Chineză consideră că Jue Ming Zi este benefică pentru vedere şi detoxifierea ficatului, precum şi împotriva constipației. În afară de glucide, proteine, grăsimi şi fitosteroizi, mai conține crisofanol, emodin şi alte substanțe, având următoarele proprietăți:

1. **Protejează ficatul**
2. **Stimulează digestia**
3. **Reduce nivelul lipidelor din sânge**
4. **Menține tensiunea arterială la un nivel scăzut**
5. **Reglează imunitatea**

He Shou Wu

He Shou Wu, cunoscută sub denumirea generică Polygonum multiflorum Thunb, este rădăcina unei plante din familia Polygonaceae. Poate fi folosită în stare naturală (doar spălată şi uscată) sau poate fi fiartă înăbuşit, cu sos de soia, până când capătă culoarea maro-roşcată.

【Proprietăți】

Medicina Tradițională Chineză afirmă că He Shou Wu este benefică pentru rinichi şi sânge. Conține lecitină și antrachinone precum crisofanol, emodin, şi reină, având astfel următoarele proprietăți:

1. **Reduce nivelul lipidelor din sânge**
2. **Facilitează motilitatea intestinală**
3. **Ameliorează anemia**
4. **Creşte imunitatea**
5. **Întârzie îmbătrânirea**

Strugurii

Strugurii, una dintre cele mai vechi plante de pe pământ, provin din Asia de Vest. Au o istorie de peste 2.000 de ani în China, unde au fost aduşi de Zhang Qian din Persia pe Drumul Mătăsii, în timpul Dinastiei Han. Celebra expresie „Paradoxul francez” are legătură directă cu strugurii. Este binecunoscut faptul că francezii, deşi au o alimentaţie bogată în grăsimi animale, sunt supuşi unui risc scăzut de afecţiuni cardiovasculare, în comparaţie cu alţi europeni. Secretul a fost dezvăluit în urma cercetărilor care au demonstrat că aceasta se datorează faptului că francezii consumă mult vin.

【Proprietăți】

Conform unor lucrări medicale din antichitate, strugurii sunt foarte benefici pentru rinichi şi sânge. De asemenea, reduc tensiunea arterială şi stimulează apetitul. Coaja, sucul şi seminţele sunt bogate în antioxidanţi – resveratrol şi proantocianidină oligomerică (OPC) – având următoarele proprietăţi:

1. **Dizolvă cheagurile de sânge şi au efect anti-aglutinant**
2. **Întârzie îmbătrânirea**
3. **Inhibă mutaţiile celulare**
4. **Cresc imunitatea**
5. **Au efecte benefice asupra pielii**

Uleiul din germeni de grâu

Uleiul din germeni de grâu este un tip de ulei din cereale cu valoare nutritivă ridicată. Deţine toate proprietăţile naturale ale grâului şi este recunoscut în întreaga lume ca unul dintre cele mai bune suplimente alimentare. Este nevoie de 10 tone de grâu pentru a obţine un singur kilogram de ulei din germeni de grâu.

【Proprietăți】

Uleiul din germeni de grâu este bogat în vitamina E, acid linoleic, acid gama-linolenic, alcooli. Fiind uleiul vegetal cu cel mai mare conținut de vitamina E, uleiul din germeni de grâu oferă următoarele beneficii:

1. **Întârzie îmbătrânirea**
2. **Îmbunătățește vigoarea**
3. **Previne arterioscleroza**
4. **Protejează pielea împotriva radiațiilor UV**
5. **Crește vitalitatea**

Uleiul de peşte

Uleiul de peşte este un termen general folosit pentru toate tipurile de uleiuri obţinute din peşte, inclusiv cele obţinute din corp, ficat sau creier. Cercetările despre uleiul de peşte au început în anul 1971. Cercetătorii danezi au descoperit că eschimoşii prezintă un risc scăzut de boli cardiace coronariene şi diabet, deoarece consumă cantităţi mari de peşte. În zilele noastre, uleiul de peşte începe să se bucure de popularitate în întreaga lume.

[Proprietăți]

Uleiul de peşte conține numai grăsimi nesaturate, în comparație cu alte grăsimi animale care în marea majoritate sunt grăsimi saturate. Uleiul de peşte este bogat în EPA (acid eicosapentaenoic) şi DHA (acid docosahexaenoic), compuşi eficienți împotriva bolilor cardiace coronariene şi a cheagurilor ce se pot forma pe creier. Uleiul de peşte poate:

1. **Reduce formarea cheagurilor de sânge şi preveni producerea accidentelor vasculare cerebrale**
2. **Reduce incidența arteriosclerozei şi a riscului de infarct miocardic**
3. **Stimula circulația sângelui şi ajuta la scăderea hipertensiunii**
4. **Furniza substanțe indispensabile sănătății creierului**
5. **Sprijini dezvoltarea acuității vizuale**

Rubarba

Rubarba este rădăcina şi tuberculul unui plante din familia poligonaceelor. Există două tipuri de rubarbă, în funcţie de tehnica de prelucrare: rubarba gătită, adică felii de tubercul stropite cu vin de orez şi închise ermetic într-un vas de porţelan, apoi gătite la aburi până la evaporarea completă a vinului şi, în final, uscate la soare; şi rubarba procesată, obţinută prin uscarea feliilor de tubercul într-un vas de argilă până când capătă culoarea maro închis, apoi uscarea lor la soare. Rubarba este una dintre cele patru plante medicinale importante în China. Cantităţi uriaşe de rubarbă au fost exportate în Europa încă de la începutul dinastiei Han de Vest.

【Proprietăți】

Medicina Tradițională Chineză afirmă că rubarba este un excelent detoxifiant care răcoreşte organismul şi înlătură eventualele blocaje în funcționarea sa. Este bogată în derivați antrachinonici, glicozide, compuşi taninici, acizi organici, uleiuri volatile, având astfel următoarele proprietăți:

1. **Antibacteriene, antiinflamatoare**
2. **Facilitează motilitatea intestinală**
3. **Opreşte sângerarea**
4. **Protejează ficatul**
5. **Reduce nivelul de zahăr din sânge**

Reîmprospătarea – Echilibrarea funcțiilor organismului

După detoxifiere, următorul pas este folosirea alimentaţiei pentru reglarea funcţiilor organismului. Aşa cum un echipament de calitate are nevoie de întreţinere pentru o bună funcţionare şi o durată de viaţă prelungită, la fel şi corpul uman are nevoie de o alimentaţie adecvată pentru menţinerea sănătăţii, întârzierea îmbătrânirii şi prevenirea stării de sub-sănătate sau a bolii.

Atât medicina chineză, cât şi cea occidentală subliniază importanţa echilibrului în organism. Medicina Tradiţională Chineză susţine că, atunci când în corp se regăsesc cele 5 elemente ale cosmosului, acesta îşi menţine echilibrul şi sănătatea. Când apare un dezechilibru, funcţionarea unui organ important va fi afectată. Nesupravegheat, dezechilibrul va conduce la disfuncţionalităţi ale altor organe şi la crearea unui cerc vicios.

Din perspectiva medicinei moderne, organismul este un sistem subtil, strâns conectat cu natura. Sistemele digestiv, circulator, respirator, urinar şi endocrin sunt în permanentă interacţiune, pentru un organism echilibrat, în perfectă armonie. Un singur organ nu poate îndeplini toate funcţiile organismului. Organele interne trebuie să funcţioneze în perfectă sinergie. Când un organ nu funcţionează, şi celelalte vor fi afectate direct sau indirect: “dacă unul este afectat, toate celelalte sunt afectate”.

De exemplu ficatul. Ca “uzină” a corpului, el sprijină metabolismul, ajută la detoxifiere, formează lichidul biliar, proteinele cu rol în coagularea sângelui şi imunitate, generează energie şi este implicat în procese de electroliză. Aportul excesiv de grăsimi şi alimentaţia nesănătoasă duc la disfuncţii şi boli hepatice. Ficatul este cel mai mare organ intern, aflându-se în strânsă legătură cu sistemul imunitar. În timpul proceselor de fagocitoză (acţiune defensivă împotriva microorganismelor şi substanţelor maligne) şi carantină la nivelul ficatului, sistemul imunitar răspunde adecvat. Este, deci, important să menţinem organele interne în echilibru. Natura oferă resurse extraordinare în acest scop. În medicina chineză există 3 tonice binecunoscute, deosebit de puternice: cordycepsul, ginsengul şi pudra de corn de cerb. Blând cu organismul, cordycepsul poate fi luat pe tot parcursul anului de tineri sau bătrâni, bolnavi sau sănătoşi. Pe de altă parte spirulina, o plantă acvatică, a fost desemnată de cercetătorii OMS (Organizaţia Mondială a Sănătăţii) drept “alimentul ideal pentru sănătate” şi „cea mai bună sursă de proteine”. Spirulina stimulează imunitatea şi creşte rezistenţa organismului la radiaţii. Ginsengul, orzul verde, cătina albă şi multe alte plante contribuie, de asemenea, la reglarea activităţii organelor interne.

Cordyceps
Gou Qi
Chitosan
Broasca de Junglă
Spirulină
Orz verde
Praf de furnică
Du Zhong
Cătină albă
Dan Zhu Ye
Dang Gui
Wu Wei Zi
Şofrănaş
Agaricus Blazei Murill
Seminţe de in
Huang Qi
Hrişcă amară
Ginseng
Curmale
Ganoderma
Usturoi
Ge Gen
Măceş
Adlay

Cordyceps

Dong Chong Xia Cao, mai cunoscut sub numele de cordyceps, sau Cordyceps sinensis este o vietate care, în condiţii speciale, se transformă din ciupercă în omidă. Cordyceps începe să dezvolte în interiorul omizilor, în perioada iulie-august. Omizile infectate se ascund la 2-3 cm sub pământ şi mor în lunile de toamnă-iarnă, transformându-se, astfel, în Dong Chong sau viermele de iarnă. În primăvara următoare, după ce absoarbe în prealabil toţi nutrienţii din omidă, ciuperca se înalţă cu 2-5 cm deasupra pământului, sub forma unor fire de iarbă de culoare roşcat-violetă, numită Xia Cao sau, mai simplu, planta de vară.

【Proprietăți】

Botaniştii chinezi consideră cordyceps-ul benefic pentru rinichi şi plămâni. Având o consistență uşoară, tonicul obținut poate fi consumat tot anul de persoane de toate vârstele, indiferent de starea lor de sănătate. Ingredientele sale unice cuprind cordycepin, acid cordycepic şi polizaharide, având următoarele proprietăți:

1. **Creşterea imunității**
2. **Îmbunătățirea vitalității**
3. **Efect antioxidant**
4. **Îmbunătățirea funcțiilor renală şi pulmonară**
5. **Reducerea nivelului de zahăr şi lipide din sânge**

Chitosan

Chitosanul, cunoscut, de asemenea, şi sub denumirea de polizaharide din crustacee, este numele generic dat tuturor chitinazelor, oligozaharide derivate din cochilii de crustacee (creveţi şi crabi). A fost descoperit pentru prima dată în 1811 de către omul de ştiinţă francez Bullanoi. Până în prezent, este singura substanţă naturală cunoscută ce conţine fibre active cu sarcină pozitiv-alcalină, cu funcţii similare colagenului de provenienţă animală şi fibrelor vegetale de calitate superioară.

La sfârşitul anilor ’80, Japonia a început să promoveze chitosanul ca supliment alimentar. În cadrul conferinţei despre chitinaze şi oligozaharide, chitosanul a fost desemnat drept „protectorul imunităţii”, „cea mai promiţătoare hrană sănătoasă a secolului 21” şi „al 6-lea element esenţial pentru organism”. Este aprobat de FDA şi CE.

【Proprietăți】

Chitosanul este un produs foarte popular şi bine acceptat în întreaga lume. Cercetările au demonstrat următoarele proprietăți:

1. **Controlul greutății corporale**
2. **Reglarea imunității**
3. **Reducerea nivelului lipidelor din sânge**
4. **Îmbunătățirea funcțiilor hepatice**
5. **Reducerea nivelului de zahăr din sânge**

Spirulina

Spirulina este o algă microscopică marină de culoare verde-albăstruie. Este una dintre primele forme de viaţă de pe pământ, având 3,5 miliarde de ani vechime.

În anii ’60, profesorul Kreman, responsabil pentru proiectul de producere de alimente din petrol din cadrul Institutului Naţional de Cercetare Petrolieră din Franţa, a descoperit că populaţia din tribul Ganaimbu din Zair, Africa Centrală, şi-a păstrat robusteţea chiar şi în timpul marii foamete. Cercetările sale au demonstrat că membrii tribului Ganaimbus mâncau un fel de biscuiţi făcuţi din spirulină. Astfel, în 1967, Prof. Kreman a prezentat spirulina în cadrul celui de-al 7-lea Congres Internaţional al Petrolului, prezentare ce a condus la popularizarea şi acceptarea spirulinei de către organizaţii internaţionale precum FAO (Organizaţia pentru Alimentaţie şi Agricultură), OMS şi UNICEF.

[Proprietăți]

Spirulina este foarte bogată în proteine. Conținutul ei de aminoacizi corespunde în totalitate recomandărilor FAO. Conține, de asemenea, polizaharide, ficocianine și cianoficine, având următoarele proprietăți:

1. **Întărirea imunității**
2. **Rezistență la radiații**
3. **Îmbunătățirea stării generale de sănătate la persoanele subnutrite**
4. **Combaterea oboselii**
5. **Creşterea toleranței la hipoxie**

Praful de furnică

Furnicile sunt specia predominantă pe pământ. Având peste 15.000 de subspecii, sunt, de asemenea şi specia cu cea mai mare varietate. Fosilele de chihlimbar arată faptul că ele există de cel puţin 45 de milioane de ani. Cercetările dovedesc că strămoşii lor datează de peste 100 de milioane de ani. Schimbările drastice ale mediului înconjurător au provocat dispariţia dinozaurilor, dar furnicile, mult mai mici şi mai adaptabile, au supravieţuit. În prezent, furnicile sunt cea mai răspândită specie de pe pământ, surclasând astfel 1 milion de alte specii.

Înregistrări despre efectele benefice ale furnicilor asupra sănătăţii există de peste 3.000 de ani în toată lumea. În China există peste 2.000 de specii de furnici, însă doar 195 sunt comestibile şi doar 10 pot fi folosite în scopuri medicale. Dintre furnicile comestibile în scop medical în China menţionăm: Polyrhachis vicina, ce se găseşte mai ales în sud, furnicile roşii şi negre din munţii Changbai şi Polyrhachis cyphonota.

Dintre acestea, doar Polyrhachis Vicina Roger a fost aprobată, în 1996, de Ministerul Sănătăţii din China.

【Proprietăţi】

Conform Medicinei Tradiţionale Chineze, furnicile sunt benefice pentru ficat şi rinichi, pentru echimoze, reumatism şi artrită reumatoidă. Sunt un mic depozit de comori nutriţionale, ce furnizează toate microelementele esenţiale, aminoacizi, vitamine. Cercetările moderne demonstrează următoarele proprietăţi:

1. **Protejează ficatul**
2. **Elimină cloasma**
3. **Ameliorează reumatismul şi artrita reumatoidă**
4. **Întârzie îmbătrânirea**
5. **Combat oboseala**

Cătina albă

Cătina albă, nume generic Hippophae rhamnoides L, aparţine genului Elaeagnus difficilis. Fructul său uscat este foarte folositor. Se găseşte în principal în Europa şi Asia, China având cele mai multe tipuri de arbuşti de cătină. Cătina este una dintre cele mai vechi plante de pe pământ, cu o evoluţie de peste 200 de milioane de ani, mai veche decât arborele gingko.

Hippophae este un cuvânt grecesc ce înseamnă "copacul care face caii să strălucească". Acestui copac i-a fost atribuită o veche poveste: în Grecia antică, un trib a abandonat odată 60 de cai pe moarte în pustietate; aceştia s-au întors în sat după câteva luni sănătoşi şi strălucitori. Se pare că descoperiseră o pădure de cătină şi s-au hrănit cu frunzele şi fructele acestei plante. Vechii greci au realizat imediat efectele terapeutice benefice ale cătinei. De aici şi denumirea sa latină.

Cătina albă a fost introdusă oficial în Enciclopedia Botanică Chineză în 1977. În anii '80, Ministerul Sănătăţii din China a catalogat cătina albă drept unul dintre primele alimente terapeutice.

【Proprietăți】

Chinezii cred că planta are efecte expectorante şi antitusive şi este benefică pentru echimoze. Fructul conține diferite tipuri de vitamine, oligoelemente, aminoacizi, acizi organici, lecitină, flavone şi alte substanțe fiziologic active, cu următoarele proprietăți:

1. **Protejează mucoasa gastrică**
2. **Protejează ficatul**
3. **Întăreşte imunitatea**
4. **Întârzie îmbătrânirea**
5. **Previne reproducerea celulelor degenerative**

Dang Gui

Dang Gui, nume generic Angelica sinensis (Oliv.) Diels, aparţine familiei Umbelliferae. Rădăcina sa are o mare valoare medicinală. „Dang gui" înseamnă „ar trebui să se întoarcă la timpul potrivit". Legenda spune că în China antică a existat un cuplu care se iubea foarte mult. După ce s-au căsătorit, soţia s-a îmbolnăvit şi soţul a plecat departe în munţi să caute planta medicinală potrivită pentru a-şi vindeca soţia. A reuşit să găsească această plantă nepreţuită şi s-a întors la momentul potrivit pentru a o salva. De aici numele „Dang gui".

Dang Gui este folosit în Asia de peste 1.000 de ani sub formă de condiment şi plantă medicinală. Este o substanţă tonică. În anul 2002, Dang Gui a fost încadrat de Ministerul Sănătăţii din China în categoria suplimentelor alimentare.

【Proprietăți】

Medicii chinezi consideră că Dang Gui stimulează producția de sânge, ajută la procesul menstruației, reduce durerile, combate constipația. Este folosit, împreună cu factorii de stimulare a energiei Qi, pentru tratarea leziunilor şi vânătăilor. De asemenea, poate diminua durerile reumatice. Benefic şi în cazul problemelor cutanate, Dang Gui este utilizat în primul rând pentru a stimula producția de sânge şi pentru a scădea temperatura corpului. Ştiința modernă i-a demonstrat următoarele proprietăți:

1. **Combaterea anemiei**
2. **Scăderea tensiunii arteriale**
3. **Întârzierea îmbătrânirii**
4. **Protejarea ficatului**
5. **Efecte antibacteriene şi antiinflamatoare**

Şofrănaşul

Şofrănaşul, nume generic Carthamus tinctorius L., aparţine genului Asteraceae compositae sau familiei crizantemelor. Se culege vara, când floarea îşi schimbă culoarea din galben în roşu. În cartea *Evidenţa artefactelor*, realizată în timpul Dinastiei Jin (265 – 420 d. Hr.), se menţionează că „Zhang Qian este cel care a adus seminţele de şofrănaş din Persia", lucru ce indică faptul că floarea roşie a ajuns în China pe Drumul Mătăsii.

Nu doar floarea are o importantă valoare medicinală, seminţele plantei fiind utilizate pentru producerea unui tip de ulei vegetal destinat menţinerii sănătăţii.

[Proprietăți]

Dulceag şi uşor amar, şofrănaşul este o plantă foarte populară mai ales în rândul femeilor. Medicii chinezi consideră că este benefică în special pentru sânge, menstruaţie, edeme şi dureri. Componentele sale principale sunt cartaminul sau glicozidele, cărora ştiinţa modernă le-a dovedit următoarele proprietăţi:

1. **Protejarea pielii şi eliminarea pistruilor**
2. **Efect antitrombocitar**
3. **Efect anticoagulant**
4. **Reglarea imunităţii**
5. **Efect antioxidant**

Semințele de in

Sunt seminţele uscate ale plantei Linum usitatissimum L. Rezultatele cercetărilor despre seminţele de in au fost corespunzător documentate încă de acum 100 de ani. Uleiul din seminţe de in este folosit în prezent atât ca supliment alimentar, cât şi pentru gătit. Mai este denumit şi “uleiul de peşte de pe păşune”.

【Proprietăți】

Medicii chinezi folosesc uleiul din semințe de in pentru tratarea constipației, amețelilor și senzației de slăbiciune în perioada de convalescență. Semințele de in conțin cea mai mare cantitate de acizi grași omega-3. În compoziția lor se regăsesc, de asemenea, proteine, fibre, lignani, cu următoarele proprietăți:

1. **Acționează împotriva constipației**
2. **Previn diabetul și dezvoltarea celulelor degenerative**
3. **Previn tulburările cardiovasculare**
4. **Îmbunătățesc vigoarea și alină durerile musculare**
5. **Dezvoltă inteligența și protejează acuitatea vizuală**

Hrişca amară

Hrişca amară, nume generic Fagopyrum tataricum (L.) Gaertn, aparţine familiei Poligonacee. Este recunoscută ca specie de grâu cu proprietăţi medicinale de către FAO, fiind singura cereală care conţine 7 nutrienţi cheie, de unde şi supranumele de “regele celor 5 cereale”. Valoarea sa nutritivă este recunoscută la nivel mondial. Europa, SUA, Japonia, Coreea de Sud importă anual cantităţi importante de hrişcă amară din China.

【Proprietăți】

În *Compendiul Plantelor Medicinale* se menționează că hrișca amară este răcoritoare, ușor amară și foarte bună pentru tractul digestiv. Pe lângă proteine, aminoacizi și acizi organici, hrișca amară conține și flavonoide și rutină, având următoarele proprietăți:

1. Reduce nivelul lipidelor din sânge și diminuează tensiunea arterială

2. Împiedică agregarea plachetară inhibând formarea cheagurilor de sânge

3. Creşte imunitatea

4. Reduce nivelul de zahăr din sânge

5. Elimină radicalii liberi

Curmalele

Curmalele, nume generic Zizyphus jujuba, aparţin genului Rhamnus californica. China este ţara de origine a curmalelor, care au fost duse în zona mediteraneană şi în Europa de Vest prin Siria, în secolul 1, apoi în America de Nord prin Europa în secolul al 19-lea. Curmalele au fost întotdeauna importante pentru alimentaţie. După cum spune proverbul chinez, "dacă mănânci trei curmale pe zi, întârzii îmbătrânirea".

[Proprietăți]

Valoarea nutritivă a curmalelor este foarte bine documentată şi se aşteaptă să apară noi informații cu privire la efectele lor. Medicii chinezi consideră că aceste fructe mențin oamenii în formă, au efect diuretic, îmbunătățesc rezistența, stimulează secreția de mucus şi sunt benefice pentru splină. Curmalele conțin fructoză, triterpene, saponine, proteine, vitaminele A, B, C, D şi oligoelemente precum calciu, fosfor, fier etc., având, astfel, următoarele proprietăți:

1. **Favorizează somnul odihnitor**
2. **Combat oboseala**
3. **Întăresc imunitatea**
4. **Protejează ficatul**
5. **Reglează funcțiile nervoase**

Usturoiul

Usturoiul, nume generic Allium sativum L., aparţine genului Liliaceae. Bulbii de usturoi sunt folosiţi ca medicament. Allium tibetan este un tip de usturoi ce provine din ţinuturile înalte şi reci din Tibet, cu densitate scăzută de oxigen. Are un conţinut mai mare de aminoacizi, proteine, beta-caroten şi oligoelemente decât alte varietăţi de usturoi, lucru care îi sporeşte valoarea medicinală şi beneficiile aduse sănătăţii.

În *Compendiul Plantelor Medicinale*, numit şi "cea mai valoroasă enciclopedie orientală a plantelor", se menţionează că „... Zhang Qian a obţinut usturoiul în timpul călătoriei sale în Persia...". Există o însemnare despre un medic renumit, Hua To, care a amestecat alcoolul cu extract de usturoi pentru a alunga ţânţarii din cele 3 Regate. Alt medic renumit, Li Shizhen, şi-a frecat cu usturoi centrul tălpii, tratând astfel sângerările din nas şi gingii.

[Proprietăți]

Cele mai recente cercetări au demonstrat că usturoiul are peste 100 de componente active cu valoare nutritivă, printre care 43 de tipuri de uleiuri volatile bogate în sulf, 13 tipuri de tiosulfați (de ex. alicina), 9 aminoacizi, 8 tipuri de peptide, 12 tipuri de glicozide și 11 tipuri de enzime, cu următoarele proprietăți:

1. **Susținerea imunității**
2. **Reducerea nivelului de zahăr din sânge și prevenirea diabetului**
3. **Prevenirea tulburărilor cardiovasculare**
4. **Puternică acțiune antibacteriană**
5. **Protejarea ficatului**

Măceşul

Măceşul aparţine familiei Crategus pinnatifida şi are o valoare nutritivă şi medicinală ridicată.

În timpul Dinastiei Tang (618-907 d.Hr.), Yang Yuhuan, concubina cea mai iubită a împăratului Xuan Zong, suferea de diaree acută, senzaţie de umflare şi pierderea apetitului. Împăratul, extrem de îngrijorat, a ordonat medicilor de la curte să-i dea cel mai bun tratament existent. Au încercat totul, dar fără niciun rezultat. Pe la mijlocul toamnei, un preot taoist aflat în vizită la palat a pretins că este în măsură să vindece boala concubinei. Împăratul l-a escortat personal în palat. După ce a studiat problema, preotul a prescris reţeta: „zece fructe de Tang Qiu Zi se fierb cu puţin zahăr brun, iar supa astfel obţinută se bea de trei ori pe zi înainte de masă". Apoi a plecat, lăsându-l pe împărat plin de îndoieli. Cu toate acestea, după administrarea sucului prescris timp de două săptămâni, Yang Yuhuan şi-a revenit miraculos. Fructul de Tang Qiu Zi din reţetă era de fapt măceşul.

【Proprietăți】

Medicina Tradițională Chineză **consideră că acest fruct creşte pofta de mâncare, îmbunătăţeşte digestia şi funcționarea colecistului. Poate, totodată, să amelioreze circulația sangvină şi să reducă secreția de mucus. Potrivit Medicinei Tradiționale Chineze, fructul are următoarele proprietăți:**

1. **Reduce nivelul lipidelor din sânge**
2. **Întăreşte inima**
3. **Reduce tensiunea arterială**
4. **Reglează sistemul imunitar**
5. **Creşte toleranța la hipoxie**

Gou Qi

Gou Qi, sau „Cătina de garduri”, nume generic Lycium chinezesc, este fructul unei plante ce aparţine familiei Solanaceae. Există o mulţime de varietăţi, dar cea din Ningxia, China este cea mai răspândită şi de cea mai bună calitate. Cei mai longevivi oameni din China iubeau vinul de Gou Qi. Vinul este destul de cunoscut şi printre oamenii de rând. Era numit „Que Lao Zi”, în traducere „împotriva îmbătrânirii”. Există o zicală populară – „Bea supă de Gou Zi cu regularitate pentru o vedere mai bună”. Fiind folosită încă din timpurile străvechi pentru îmbunătăţirea vederii, a fost numită, de asemenea, „iarba care luminează ochii”. Este un tonic cunoscut pentru sănătate, cu proprietăţi anti-îmbătrânire. Ministerul Sănătăţii din China a înscris în 2002 Gou Qi pe lista alimentelor cu valoare medicinală.

【Proprietăți】

În *Enciclopedia Botanică Sheng Nong* se menționează că, folosit în mod regulat, Gou Qi are proprietatea de a întări oasele şi tendoanele. Medicina modernă afirmă că Gou Qi conține beta-caroten, alți pigmenți naturali, oligozaharide, betaină, componente care-i conferă următoarele proprietăți:

1. **Întărirea imunității**
2. **Efect antioxidant**
3. **Protejarea ficatului**
4. **Reducerea nivelului lipidelor şi zahărului din sânge**
5. **Înlăturarea țesuturilor maligne**

Broasca de Junglă

Broasca de junglă din China, nume gereric Rana chensinensis, este numită şi Hashima, sau „broasca ce hibernează peste 100 de zile în timpul iernii”. Aceste broaşte pot fi găsite doar în zona nord-estică a Munţilor Changbai, în nord-estul Chinei. Este un tonic excelent pentru sănătate şi îngrijirea pielii, având şi proprietăţi medicinale.

[Proprietăți]

În *Enciclopedia Medicală Chineză* se menționează că broasca de junglă este un tonic excelent pentru îmbunătățirea rezistenței organismului, a funcțiilor renală și pulmonară. Conține patru tipuri de steroizi, nouă tipuri de vitamine, treisprezece tipuri de oligoelemente, optsprezece tipuri de aminoacizi şi oligopeptide, care-i conferă următoarele beneficii asupra sănătății şi pielii:

1. **Întârzie îmbătrânirea**
2. **Creşte imunitatea**
3. **Combate oboseala**
4. **Întăreşte organismul**
5. **Ameliorează nevroza**

Orzul verde

Orzul verde este pulbere uscată din iarbă de orz. Numai orzul ce nu depăşeşte 20 cm este tăiat, spălat, stors şi uscat prin tehnici de ultimă oră, la temperaturi scăzute. Iarba de orz conţine o cantitate însemnată de nutrienţi echilibraţi, ce corespund nevoilor organismului. Un medic japonez a experimentat personal beneficiile orzului. Poate din cauza faptului că medicul a activat în domeniul cercetărilor farmaceutice, la vârsta de 38 de ani a încărunţit şi suferea permanent de dureri de gingii. Prin urmare, şi-a ales un domeniu de cercetare complet nou. A testat, timp de 13 ani, 150 de produse pe bază de plante. După ce a băut câteva pahare de suc de orz în fiecare zi, sănătatea i s-a ameliorat în decurs de 6 luni.

【Proprietăți】

În *Compendiul Plantelor Medicinale* se menționează că sucul de orz poate fi folosit pentru tratamentul afecțiunilor pulmonare grave, fiind totodată benefic sănătății pielii. Orzul verde este atât de hrănitor, încât a fost numit şi "sângele verde". Este un aliment alcalin ce poate compensa aciditatea organismului, pentru a preveni apariția stării de sub-sănătate. După efectuarea unor cercetări sistematice, profesorul Schloop, celebrul nutriționist american, a descoperit că orzul verde are următoarele proprietăți:

1. **Sporeşte vigoarea şi forța şi ameliorează calitatea somnului**
2. **Împiedică apariția ulcerului**
3. **Scade nivelul de zahăr din sânge**
4. **Elimină toxinele**
5. **Îmbunătățeşte funcțiile digestive**

Du Zhong

Prin Du Zhong, sau Tochu, nume generic Cortex eucommiae, se face referire la scoarţa uscată a arborilor din familia Eucommiaceae. Arborele Du Zhong este una dintre cele mai vechi specii. Cu aproximativ 2 milioane de ani în urmă, în timpul erei glaciare, toţi arborii Du Zhong din Europa şi America de Nord au murit îngheţaţi. Au supravieţuit doar cei din China, datorită topografiei care a împiedicat atacul gheţii. În prezent, China este singurul loc unde mai poate fi găsit arborele Du Zhong, plantă numită şi "fosila vie".

【Proprietăți】

Scoarța de Du Zhong este recunoscută încă din timpuri străvechi pentru valoarea sa medicinală. În *Compendiul Plantelor Medicinale* se menționează că numele plantei provine de la persoana care a descoperit-o. Un bărbat pe nume Du Zhong a folosit scoarța acestei plante şi astfel i-a descoperit proprietățile. Medicii chinezi din antichitate au descoperit că Du Zhong poate întări oasele şi tendoanele şi proteja dezvoltarea fătului, fiind folosit într-o serie de studii clinice. Du Zhong conține în principal lignani şi glicozide, având următoarele proprietăți:

1. **Reduc tensiunea arterială**
2. **Cresc imunitatea şi au efect antiinflamator**
3. **Combat oboseala**
4. **Au efect antioxidant, întârzie îmbătrânirea**
5. **Favorizează somnul odihnitor**

Dan Zhu Ye

Dan Zhu Ye, numit şi frunza de bambus Japonez sau frunza lungă de bambus, nume generic Laphatherum gracile Brongn., este frunza unei plante din familia Gramineae. Este menţionată în *Compendiul Plantelor Medicinale* ca plantă medicinală chinezească. Chinezii fac ceai din frunzele ei pentru a se răcori şi a preveni accesele de temperatură.

[Proprietăți]

Medicii chinezi consideră că Dan Zhu Ye reduce accesele de temperatură, inflamarea gingiilor şi a cavității bucale şi poate acționa ca diuretic.

Cercetările medicale moderne dezvăluie următoarele proprietăți:

1. **Reduce temperatura corpului**
2. **Înlătură bacteriile**
3. **Reglează sistemul imunitar**
4. **Elimină radicalii liberi**
5. **Flavonele din Dan Zhu Ye conțin toate tipurile de oxigen activ, ce previne oxidarea lipidelor şi apariția tulburărilor cardiovasculare.**

Wu Wei Zi

Wu Wei Zi se referă la fructul unei plante din genul Fructus Schisandrae Chinensis, cunoscut de mult timp pentru valoarea sa nutritivă. Enciclopedia Botanică Shen Nong din timpul Dinastiei Qing şi Han (221 – 220 î.Hr.) o menţionează drept una dintre cele mai bune plante medicinale existente.

Wu Wei Zi are o valoare nutritivă ridicată. Celebrul medic chinez Su Song, din timpul Dinastiei Song, a dat numele acestei plante, atribuindu-i următoarea descriere: “Coaja sa este dulce-acrişoară, miezul amar şi uşor fierbinte şi ambele părţi sunt uşor sărate. Toate cele cinci gusturi se regăsesc în acest fruct”. De aici provine şi numele de Wu Wei Zi, în traducere „fructul celor cinci gusturi”.

【Proprietăți】

Lucrări de valoare din China, precum *Enciclopedia Botanică Shen Nong*, *Compendiul Plantelor Medicinale* şi *Lexiconul de Plante Medicinale*, oferă ample descrieri pentru Wu Wei Zi. Medicii chinezi consideră că poate spori vigoarea, stimula secreția salivară, calma stările nervoase, fiind totodată deosebit de eficient pentru rinichi.

Medicina modernă dezvăluie următoarele proprietăți ale Wu Wei Zi:

1. **Protejează ficatul**
2. **Are efect antioxidant**
3. **Întârzie îmbătrânirea**
4. **Creşte toleranța la hipoxie**
5. **Favorizează un somn odihnitor**

Agaricus blazei Murill

Agaricus blazei Murrill se găseşte în special în munţii din sud-estul Braziliei, precum şi în SUA, în Florida şi Carolina de Sud. Această ciupercă sălbatică nepreţuită este cărnoasă, aromată şi extrem de gustoasă.

În timpul celui de-al Doilea Război Mondial, după atacul cu bombă atomică de la Nagasaki, aproape toate formele de viaţă au fost distruse, cu excepţia unui anume tip de ciupercă, Agaricus blazei Murill, care a supravieţuit în mod miraculos. Japonezii afectaţi de radiaţii au început s-o caute. Patru ani mai târziu s-a descoperit că persoanele care au consumat în mod regulat această ciupercă au avut o rată mai bună de supravieţuire decât cei care nu au făcut acest lucru. Această descoperire a atras interesul profesorilor americani Sindon şi Lambert. În 1960, ei au cercetat proprietăţile anti-tumorale ale ciupercii şi şi-au făcut publice concluziile în 1965 sub titlul: „Agaricus blazei Murill are proprietăţi anti-cancerigene". Această concluzie a zguduit lumea ştiinţifică, iar un profesor-doctor de la Universitatea Shizuouka, renumit în studiul ciupercilor, a desemnat Agaricus drept unul dintre "cele patru simboluri anti-cancer".

[Proprietăți]

Agaricus blazei Murill are o deosebită valoare nutritivă. Conține proteine, lipide, diferiți aminoacizi, oligozaharide şi acizi nucleici, având următoarele proprietăți:

1. **Inhibă dezvoltarea celulelor degenerative**
2. **Reduce colesterolul**
3. **Reduce tensiunea arterială**
4. **Reduce nivelul de zahăr din sânge**
5. **Protejează ficatul**

Huang Qi

Huang Qi, nume generic Astragalus membranaceus Bge. Var. Mongholicus, se referă la rădăcina unei plante ce aparţine genului leguminoaselor întâlnit în Mongolia. Este o plantă chinezească folosită de peste 2.000 de ani. S-a încercat studierea mai multor reţete chinezeşti, japoneze şi coreene, în încercarea de a găsi cele mai utilizate 25 de plante medicinale. Huang Qi s-a clasat pe locul 11. Celebrul cărturar Hu Shi suferea de diabet încă din 1920. A încercat diverse reţete, dar fără niciun rezultat. Un medic chinez i-a recomandat supa de Huang Qi. Şi-a revenit în mod miraculos! Hu Shi a lăudat frenetic planta Huang Qi: “Este o plantă minunată, trebuie să convingem medicii din întreaga lume de valoarea ei medicinală”.

【Proprietăți】

În îndelungata istorie de peste 2.000 de ani, botaniştii chinezi au folosit Huang Qi ca tonic pentru sănătate şi leac împotriva bolilor. Recent, farmaciştii din occident au început să-l folosească pentru atenuarea efectelor chimioterapiei. Huang Qi conține triterpenoide, saponine, flavone, oligozaharide, având următoarele proprietăți:

1. **Reglează sistemul imunitar**
2. **Protejează sistemul cardiovascular**
3. **Întârzie îmbătrânirea**
4. **Combate oboseala**
5. **Protejează ficatul**

Ginseng

Ginsengul, nume generic Panax ginseng C.A.Mey, se referă în mod curent la rădăcina unei plante din familia Araliaceae. Există două tipuri principale de ginseng – de origine asiatică și de origine vestică. Primul este de obicei numit ginseng, iar cel de-al doilea ginseng occidental. Ginsengul este una dintre cele „trei comori din nord-estul Chinei" (ginseng, corn de cerb și corn de jder). Este o plantă foarte cunoscută în întreaga lume.

【Proprietăți】

Atât *Enciclopedia Botanică Shen Nong*, cât şi *Compendiul Plantelor Medicinale* afirmă că ginsengul poate să refacă nivelul energiei "Qi" (energia internă) din organism, să stimuleze secreția salivară şi să calmeze sistemul nervos, fiind deosebit de benefic pentru splină şi plămâni. Ginsengul conține peste 10 glicozide, diferite vitamine şi oligoelemente , având următoarele proprietăți:

1. Autoreglează metabolismul în ambele sensuri şi întăreşte imunitatea

2. Reglează sistemul nervos central

3. Are efect anti-radiații

4. Îmbunătățeşte activitatea cerebrală şi rezistența organismului

5. Împiedică reproducerea celulelor degenerative

Ganoderma

Ling Zhi, nume generic Ganoderma lucidum (Leyss. Ex. Fr.) Karst., sau Ling Zhi violet, nume generic Ganoderma sinense Zhao, Xu et Zhang, se referă la plante ce aparţin genului Polyporaceae. Ganoderma a fost întotdeauna sinonim cu noroc, prestigiu, bunăstare şi longevitate. Ca una dintre cele mai de preţ plante medicinale din China, Ganoderma este în mod curent denumită şi "planta magică". Este o plantă medicinală nepreţuită pentru îmbunătăţirea sănătăţii, creşterea rezistenţei organismului şi pentru longevitate.

【Proprietăți】

Cercetările din antichitate şi cele recente au demonstrat că Ganoderma are extraordinare efecte de prevenție, prelungind viața. Atât *Enciclopedia Botanică Shen Nong* din timpul Dinastiei Han de est, cât şi *Compendiul Plantelor Medicinale* din timpul Dinastiei Ming menționează în detaliu valoarea medicinală a acestei plante.

Ganoderma conține triterpenoide saponine, oligozaharide, compuşi organici de germaniu şi alte substanțe active, având următoarele proprietăți:

1. **Contribuie la detoxifiere şi protejează ficatul**
2. **Împiedică reproducerea celulelor degenerative**
3. **Stimulează sistemul imunitar**
4. **Întârzie îmbătrânirea**
5. **Reduc nivelul de zahăr din sânge**

Ge Gen

Ge Gen, denumire generică Pueraria lobata (Willd) Ohwi, numit şi "ginseng asiatic", aparţine genului Leguminosae. Ge Gen a fost intens folosit în medicina chineză şi este menţionat atât în *Enciclopedia Botanică Shen Nong*, în *Memorii ale unor Medici Celebri*, cât şi în *Compendiul Plantelor Medicinale*. Ge Gen a fost, de asemenea, aprobat de Ministerul Sănătăţii din China ca aliment terapeutic.

【Proprietăţi】

Medicii chinezi consideră că Ge Gen poate să stimuleze secreţia salivară, să vindece iritaţiile, să oprească diareea, să reducă anxietatea şi să potolească setea. Conţine flavone, opt aminoacizi esenţiali, oligoelemente precum calciu, fier, fosfor, potasiu, zinc, are un conţinut ridicat de seleniu (125 μg/100g), având următoarele proprietăţi:

1. **Ameliorează simptomele menopauzei**
2. **Dilată vasele sangvine**
3. **Îmbunătăţeşte circulaţia periferică**
4. **Facilitează circulaţia sangvină şi vindecă echimozele**
5. **Are efect detoxifiant şi reduce temperatura corpului**

Adlay

Adlay, nume generic Semen Coicis, se referă de obicei la seminţele plantei ce aparţine familiei Gramineae. Se cultivă încă din antichitate în China şi este folosit atât ca aliment, cât şi ca medicament. Datorită valorii sale nutritive ridicate, Adlay mai este denumit şi „regele gramineelor din întreaga lume". În Europa este considerat „cereală pentru o viaţă sănătoasă", iar în Japonia devine din ce în ce mai popular, deoarece a fost recent enumerat drept un aliment cu proprietăţi anti-celular degenerative.

【Proprietăți】

În *Enciclopedia Botanică Shen Nong*, Adlay este menționat drept unul dintre cele mai bune tonice pentru sănătate și alimente terapeutice. Știința modernă chineză i-a confirmat următoarele proprietăți nutritive:

1. **Menține pielea netedă și strălucitoare**
2. **Accelerează metabolismul**
3. **Are efect diuretic, reduce temperatura corpului și îmbunătățește funcția renală**
4. **Împiedică reproducerea celulelor degenerative**
5. **Este bogat în vitamina B, eficientă mai ales în dermatofitoze**

Fortifierea – Hrănirea organismului cu nutrienți echilibrați

Trebuie să ne detoxifiem întotdeauna organismul înainte de a lua suplimente nutritive, deoarece toxinele reduc absorbția nutrienţilor. Aşadar, întâi trebuie să eliminăm toxinele şi abia apoi să consumăm suplimente, pentru a asigura asimilarea nutrienţilor şi buna funcţionare a organelor interne.

Suplimentele trebuie administrate moderat şi pe baze ştiinţifice. Oamenii înţeleg, de regulă, riscul alimentaţiei inadecvate, ce slăbeşte şi îmbolnăveşte organismul, dar puţini înţeleg pericolul unei alimentaţii în exces sau dezechilibrate. Aşadar, o bună dietă ar trebui să asigure o cantitate adecvată şi moderată de nutrienţi esenţiali, a căror lipsă provoacă insuficienţă fiziologică. În cazurile grave, organele pot suferi schimbări structurale ireversibile ce duc la disfuncţii şi afecţiuni permanente. Similar, o cantitate prea mare de nutrienţi poate cauza şi ea disfuncţii ale organelor, afectând absorbţia altor nutrienţi şi ducând la un metabolism anormal sau chiar la intoxicare. Riscurile supraalimentării nu trebuie subestimate.

Pe lângă o suplimentare completă, moderată şi echilibrată cu substanţe nutritive, trebuie să urmăm, de asemenea, recomandarea unui nutriţionist pentru a avea o alimentaţie echilibrată.

De exemplu, trebuie să ţinem cont de câteva lucruri când consumăm suplimente cu calciu. Calciul trebuie administrat împreună cu alte vitamine şi aminoacizi, iar o proporţie adecvată calciu/fosfor facilitează buna absorbţie a calciului. Un alt exemplu, administrarea suplimentelor cu zinc împreună cu proteine precum cele din albuşul de ou poate sprijini absorbţia zincului. Absorbţia fierului se face în prezenţa vitaminei C, aşadar asiguraţi-vă un bun consum de fructe şi legume atunci când aveţi o dietă bogată în fier.

Calciu

Zinc

Fier

Soia

Tomate

Ca

Calciul

Calciul este sursa vieţii, fiind supranumit „elementul vieţii”. Ross Eddie, expert american din California în biologie neurologică, spunea: „Nicio activitate cotidiană nu poate avea loc în absenţa calciului”. Este o afirmaţie ce reflectă funcţiile regulatorii ale acestuia. Trebuie să înţelegem de care formă de calciu are nevoie organismul, care sunt funcţiile calciului, precum şi care este cantitatea zilnică necesară pentru a menţine un nivel optim de calciu în organism.

【Proprietăți】

Ca element de bază al vieții, calciul reglează funcționarea normală a tuturor organelor interne. Este foarte important şi imposibil de înlocuit. 99% din calciul din organism se găseşte în dinți şi oase, fiind necesar pentru a le menține densitatea şi a le facilita dezvoltarea normală. Restul de 1% se găseşte în sânge şi țesuturile moi şi joacă, de asemenea, un rol esențial în funcționarea fiecărui organ. Un metabolism echilibrat al calciului este vital pentru sănătate, deoarece:

1. **Menține oasele sănătoase**
2. **Reglează contracția şi relaxarea musculară**
3. **Reglează vitalitatea celulară**
4. **Menține circulația normală**
5. **Menține pulsul în limite normale**

Zn

Zincul

Zincul este, de asemenea, esenţial vieţii. Corpul unui adult conţine 2-2.5 g de zinc, cantitate ce se găseşte în concentraţii ridicate în ochi, păr, oase şi organele genitale masculine, iar în concentraţii medii în rinichi, ficat şi muşchi. În jur de 75-85% din zincul din sânge se găseşte în globulele roşii, 3-5% în globulele albe, iar restul în plasmă. Zincul este absorbit în special la nivelul intestinului subţire.

【Proprietăți】

1. **Susține dezvoltarea creierului şi intelectului**
2. **Ajută la menținerea optimă a funcțiilor sexuale**
3. **Menținea pielea sănătoasă**
4. **Stimulează imunitatea**
5. **Previne arterioscleroza**

Fe

Fierul

Fierul este un oligoelement esenţial pentru organism. Este cel mai important microelement atât din punct de vedere cantitativ, cât şi ca semnificaţie. Un adult are 3g de fier în corp, echivalentul unei unghii mici. Anemia provocată de deficienţa de fier este considerată de OMS drept una dintre cele patru deficienţe majore de substanţe nutritive. Lipsa fierului poate afecta grav dezvoltarea psihologică şi a intelectului, poate duce la comportament anormal şi, de asemenea, poate slăbi sistemul imunitar.

【Proprietăți】

1. **Facilitează oxigenarea sângelui**
2. **Ameliorează anemia**
3. **Protejează mucoasa gastrică**
4. **Creşte imunitatea**
5. **Este benefic pentru piele**

Soia

Soia aparţine genului Fabaceae. Este o sursă importantă de ulei pentru gătit, aliment şi furaj.

Soia este originară din China. A fost cultivată în timpul domniei împăratului Huang Di şi s-a răspândit apoi în Coreea şi Japonia în timpul Dinastiei Qin. Diferitele sale variante sunt clasificate ca soia cu boabe maron, verzi şi negre, în funcţie de culoarea bobului. Principala specie de soia este cea cu boabe maron.

【Proprietăți】

Medicii chinezi consideră că soia este un aliment benefic pentru refacerea energiei Qi, pentru sânge, intestinul gros şi splină. Ajută, de asemenea, la reducerea temperaturii corpului, eliminarea excesului de apă din corp, la funcționarea rinichilor şi este benefică pentru oase şi tendoane. Soia conține o cantitate însemnată de nutrienți, precum proteine, lecitină, saponine, oligozaharide, flavone şi fibre vegetale, şi are următoarele proprietăți:

1. **Susține funcția cerebrală şi vitalitatea**
2. **Are efecte antioxidante şi previne oxidarea lipidelor**
3. **Susține dezvoltarea florei benefice din tractul intestinal**
4. **Susține formarea oaselor**
5. **Previne constipația şi cariile dentare**

Tomatele

Tomatele, nume generic Solanum lycopersicum, aparţin genului Solanaceae, fiind o legumă de bază în întreaga lume. Planta este originară din America Centrală şi de Sud, astăzi fiind întâlnită în orice colţ al lumii.

Principalul ingredient activ din compoziţia tomatelor este licopina, dificil de asimilat de către organsim. Gradul de biodisponibilitate al licopinei creşte prin preparare termică.

【Proprietăți】

Cercetătorii au demonstrat că licopina din tomate are următoarele proprietăți:

1. **Este antioxidantă**
2. **Ajută la stoparea dezvoltării celulelor degenerative**
3. **Întârzie îmbătrânirea**
4. **Protejează ficatul**
5. **Posedă efecte anti-radiații**

Echilibrarea – Stimularea imunității pentru îndepărtarea bolilor

Conceptul TIENS despre longevitate accentuează ideea de “detoxifiere, reîmprospătare, fortifiere şi echilibrare” – un mod de viaţă care promovează homeostazia şi funcţionarea optimă a organelor interne, pentru a menţine starea de wellness şi a atinge echilibrul. Aceasta constituie esenţa conceptului nostru despre longevitate.

Trebuie, înainte de toate, să ne conştientizăm starea de sănătate, apoi să eliminăm toate aspectele negative, cum ar fi toxinele acumulate în corp. Următorul pas este să aducem organele interne la un nivel optim de absorbţie, apoi să suplimentăm corpul cu nutrienţii esenţiali. Astfel stimulăm imunitatea şi menţinem bolile la distanţă. „Detoxifierea, reîmprospătarea şi fortifierea” ar trebui să devină modul nostru zilnic de viaţă. Este arta de a proteja organismul de boli.

FIZIOTERAPIA

Bazele culturii fizioterapiei
– Meridianele

Primul concept de bază al culturii chineze a longevității
– Acupunctura

Al doilea concept de bază al culturii chineze a longevității
– Tui na

Dezvoltarea culturii tradiționale a longevității în domeniul fizioterapiei

Principiile culturii fizioterapiei – Meridianele

Canonul Interior al Împăratului Galben, prima lucrare importantă de medicină din China, a fost scrisă cu aproximativ 2.500 de ani în urmă. Un concept medical important se întâlneşte pe tot parcursul cărţii: „Jing Luo" sau meridianele, un sistem de transport şi circulaţie a energiei Qi. Cuvântul chinezesc „Jing" defineşte principalele puncte prin care Qi pătrunde în corp, în timp ce „Luo" denumeşte reţeaua de canale prin care circulă această energie în organism.

I Principiile medicale ale meridianelor

Jing Luo circulă prin tot corpul pentru a conecta organele interne, astfel încât organismul să poată atinge starea de homeostazie.

Totuşi, când funcţiile fiziologice sunt perturbate, Jing Luo este, de asemenea, canalul de propagare a bolilor, reflectând, prin urmare, apariţia maladiilor. Atunci când suntem bolnavi, putem găsi totdeauna câteva puncte sensibile sau excrescenţe de-a lungul unor meridiane. Zonele corespunzătoare vor prezenta modificări de culoare, formă, temperatură, etc. Un medic specializat poate observa aceste schimbări şi poate verifica excrescenţele şi punctele sensibile apărute de-a lungul meridianelor pentru a evalua progresul unei boli. Principiile meridianelor, în strânsă conexiune cu acupunctura, sunt torţa care-i ghidează pe medicii chinezi de secole.

II Funcţiile fiziologice ale meridianelor

1 Integrarea tuturor organelor interne în ansamblul corpului

2 Asigurarea circulaţiei energiei Qi şi a sângelui pentru a hrăni întregul organism

3 Protejarea corpului împotriva agresiunilor externe

Terapia Jing Luo este un alt concept de bază al culturii chineze a longevităţii, ce accentuează atât suplimentarea din interior a organismului, cât şi terapia externă. Terapia externă se referă la metodele fizice externe ce se aplică la nivelul meridianelor pentru a le spori capacitatea de luptă împotriva bolilor. Cele mai faimoase două tehnici de terapie externă sunt Tui na şi acupunctura.

Primul concept de bază al culturii chineze a longevității – Acupunctura

Acupunctura, sau Zhen Jiu în dialectul mandarin, este o parte importantă a medicinei chineze. Aceasta include teoria şi principiile Lin Juo, abilităţile şi echipamentul corespunzător. Formarea, aplicarea şi dezvoltarea ei sunt specifice Chinei şi constituie o moştenire medicală ce combină cultura impresionantă şi ştiinţa tradiţională.

Acupunctura se împarte în două secţiuni, "Zhen" şi "Jiu". „Zhen" înseamnă introducerea unui ac subţire în anumite puncte de acupunctură de-a lungul meridianelor, urmată de o tehnică de răsucire pentru a trata afecţiunea. „Jiu" înseamnă moxibustie – arderea plantei moxa, uscată şi zdrobită, pentru stimularea punctelor de acupunctură şi, implicit, pentru tratarea bolilor.

Acupunctura este o metodă antică de tratare a diferitelor afecţiuni, foarte populară şi în zilele noastre. Este o metodă de tratament ce foloseşte stimularea externă pentru a trata bolile din interior, prin intermediul meridianelor. Afecţiunea este mai întâi diagnosticată prin metode tradiţionale de observare, ascultare, chestionare, măsurare a pulsului, urmând identificarea corectă a meridianului şi organului afectate. Odată stabiliţi aceşti factori, se poate

iniţia tratamentul pentru deblocarea meridianului, reglarea energiei Qi, armonizarea Yin şi Yang, atingerea echilibrului între organele interne, îndeplinirea obiectivului de tratare a bolii.

Terapia prin **acupunctură** a fost menţionată pentru prima dată cu 2.000 de ani în urmă, în *Canonul Interior al Împăratului Galben*. În ultima perioadă, tot mai multe ţări au înfiinţat clinici specializate în acupunctură, institute de cercetare, colegii. Ca urmare a numeroaselor conferinţe internaţionale pe tema acupuncturii, în 1987 a fost înfiinţată Uniunea Mondială a Acupuncturii. OMS a anunţat că pot fi tratate, prin acupunctură, peste 300 de afecţiuni. Terapia prin acupunctură este deosebit de apreciată pe plan internaţional.

Domenii de aplicare a acupuncturii

• Alinarea durerii

Acupunctura alină eficient durerea: migrenele, durerea cauzată de sindromul cervical, durerile scapulare, torticolisul, întinderile şi entorsele acute, durerile cronice de picioare sau lombare, artrita, dismenoreea, etc.

• Reglarea funcţiilor organelor interne

Acupunctura poate regla funcţionarea organelor şi a sistemului nervos. Este utilizată, de obicei, în cazul atacurilor de cord şi parezelor uşoare ale feţei.

• Acupunctura stimulează eficient imunitatea, de exemplu în cazul tratării gripei.

Al doilea concept de bază al culturii chineze a longevității – Tui na

Tui na este o tehnică de masaj originară din China antică şi bazată pe principiile Jing Luo de tratare a bolilor şi menţinere a sănătăţii. Această tehnică poate debloca meridianele, relaxa articulaţiile, regla fluxul de energie Qi în principalele organe interne, stimula imunitatea. Fiind uşor de aplicat şi eficace, această tehnică a fost folosită de mii de ani pentru tratarea bolilor şi menţinerea sănătăţii. A devenit, de fapt, o formă unică de artă terapeutică.

Originile masajului terapeutic Tui na datează din antichitate. Se poate spune chiar că Tui na coexistă de când omenirea. Munca a creat omul şi, implicit, Tui na. Cel mai vechi text medical, Canonul Interior al Împăratului Galben, finalizat în perioada Statelor Warring, descrie în amănunt masajul, metodă terapeutică aplicată pe scară largă încă de atunci. Tehnicile Tui na ating apogeul în timpul Dinastiei Tsui şi Tang. Atât împăratul, cât şi oamenii obişnuiţi tratau masajul cu maximă seriozitate. Existau chiar „medici specializaţi în masaj” şi maseuri în spitalul regal. În cadrul cărţii sale, “Originile bolii”, Chao Yuanfang (secolul 6-7 d.Hr.) vorbeşte despre masaj la sfârşitul fiecărui capitol. **Tui na este** o terapie manuală, o metodă naturală agreată şi de omul modern. Fiind o metodă simplă, eficace şi lipsită de efecte secundare, a fost dezvoltată şi îmbunătăţită constant în China, mai ales în ultimii 40 de ani, de când adepţii medicinei occidentale au fost atraşi de

medicina chineză. Recent, anumite instituţii au reluat intens cercetările despre Tui na, iar descoperirile lor au trimis terapia într-o nouă eră.

Efecte terapeutice ale masajului:

1 Deblochează meridianele. Din perspectiva medicinei moderne, masajul stimulează terminaţiile nervoase, circulaţia limfatică şi sangvină pentru a coordona funcţiile organelor interne, accelerând astfel metabolismul.

2 Reglează fluxul de energie Qi şi fluxul sangvin, stimulează blând meridianele pentru a susţine fluxul de sânge şi energie Qi, ameliorând astfel starea de bine a corpului.

3 Stimulează imunitatea. Efectele pozitive ale terapiei Tui na asupra energiei Qi, circulaţiei sangvine şi echilibrului dintre Yin şi Yang ajută la relaxarea muşchilor, menţinerea mobilităţii articulaţiilor, revigorarea corpului şi creşterea imunităţii.

1. În anul 610 d.Hr. Chao Yuan Fang (secolul 6-7 d.Hr.) a scris, la ordinul împăratului, cartea „Originile bolii". Este primul text medical chinez despre etiologie, boli și sindroame și conține 50 de capitole.

Este o carte atotcuprinzătoare ce abordează medicina internă, chirurgia, obstetrica și ginecologia, pediatria și maladiile celor 5 organe faciale, gura și dinții, oasele, etc. Prezintă în mod profesionist infecțiile, paraziții, procedurile chirurgicale și a avut un impact major asupra medicinei chineze.

Dezvoltarea culturii tradiționale a longevității în fizioterapie

Acupunctura şi **Tui na** sunt 2 elemente cheie ale culturii chineze a longevităţii. Lunga lor istorie le-a adus faima internaţională. Sunt un miracol al medicinei chineze şi joacă un rol important în prosperitatea poporului chinez, fiind încă folosite pe scară largă în întreaga lume pentru a-i salva pe muribunzi şi a-i ajuta pe bolnavi.

Nevoile familiei în noul mileniu se confruntă cu două schimbări revoluţionare: informatizarea vieţii cotidiene şi sănătatea căminului. Prima avansează cu viteză maximă, iar a doua o urmează îndeaproape. Noul mileniu aduce schimbări uriaşe în percepţia asupra sănătăţii. Chinezii nu-şi mai ascultă orbeşte medicii, ci îi tratează ca parteneri pentru sănătate. De fapt, majoritatea oamenilor preferă să fie stăpânii propriei sănătăţi. De aici şi creşterea exponenţială a numărului celor care se tratează acasă.

1 Simbioza fizioterapiei moderne cu medicina chineză

Extraordinara dezvoltare a fizioterapiei permite ca terapia prin unde electromagnetice de înaltă energie (HEWT), terapia prin pulsuri electrostatice (ESPT), terapia de echilibrare prin energie bioelectrică naturală (NBEBT) şi terapia prin rezonanţa spiralelor de înaltă frecvenţă (HFSRT) să conlucreze cu Medicina Tradiţională Chineză pentru a dezvolta noi aparate de masaj de recuperare şi a pune bazele dezvoltării viitoare.

(1)Terapia prin unde electromagnetice de înaltă energie (HEWT) – aceste unde inofensive intră în rezonanţă cu câmpul bio-electromagnetic al corpului şi generează căldură în celule, relaxând astfel muşchii şi reducând spasmele, dilatând vasele sangvine, diminuând durerea şi inflamaţiile, scăzând vâscozitatea sângelui, revitalizând celulele şi ajutând la vindecarea rănilor. HEWT penetrează adânc în muşchi, ţesuturile adipoase, organele interne şi măduva osoasă, deci poate fi mai eficientă decât terapia convenţională în tratarea inflamaţiei măduvei osoase, artritei, diabetului şi a altor boli.

Efectele terapeutice ale masajului ce combină HEWT cu acupunctura

Există o zicală chinezească: „Toate cele 10 degete sunt conectate la creier”. Studii moderne de anatomie au dezvăluit că nervii mâinii sunt conectaţi direct la creier. Când un organ intern se îmbolnăveşte, sistemul nervos autonom transmite mesajul creierului, care transmite modificările la mâini prin nervii spinali. Medicina modernă a dovedit că boala produce stimuli care afectează creierul prin sistemul nervos periferic, reflectându-se apoi la nivelul mâinii prin nervii specifici. Pielea de pe mâini conţine multe terminaţii nervoase, iar starea noastră de sănătate trecută, prezentă şi viitoare, precum şi factorii genetici se reflectă totdeauna la nivelul mâinilor, de unde şi principiul: „Diagnosticarea corpului

este mai bună decât diagnosticarea facială, diagnosticarea osoasă este mai bună ca diagnosticarea corpului, dar cea mai bună este diagnosticarea la nivelul mâinii."

În curând va fi disponibil un nou aparat ce îmbină HEWT cu acupunctura, parte a unei culturi a longevităţii veche de 5.000 de ani, ce poate aplica acupunctura electromagnetică la nivelul mâinilor şi urechilor pentru a debloca meridianele şi a stimula circulaţia, metabolismul şi imunitatea. Poate fi folosit pe termen lung pentru tratarea bolilor şi stimularea circulaţiei şi metabolismului, pentru a îmbunătăţi elasticitatea tenului şi a-i conferi acestuia un aspect sănătos şi, în acelaşi timp, pentru a stimula fluxul de energie Qi în întregul corp. Lipsită de efecte secundare, terapia este foarte eficace în tratarea şi prevenirea bolilor, fiind adecvată pentru toate tipurile de afecţiuni tratabile prin acupunctură. Se aplică şi oferă aceleaşi senzaţii ca şi acupunctura, dar este mult mai uşor de folosit şi mai eficace decât aceasta.

(2) Terapia prin pulsuri electrostatice (ESPT) – Constă în aplicarea curentului bioelectric direct pe zonele corpului sau, indirect, prin intermediul punctelor de acupunctură, pentru a debloca meridianele, a stimula circulaţia sângelui, a dizolva cheagurile, a reduce durerea şi inflamaţia, a întări oasele şi tendoanele, a echilibra câmpul bio-electro-

static, a stimula imunitatea şi autovindecarea, a activa celulele nervoase şi a stimula transmiterea impulsurilor nervoase.

Efectele aparatelor care combină ESPT şi principiile Jing Luo

Combinaţia dintre tratamentul clasic prin acupunctură şi tehnica modernă a condus la apariţia tehnologiei ESPT, înglobată în noile aparate hi-tech de îngrijire a sănătăţii. Prin aplicarea unor impulsuri electrice controlate asupra unor puncte de acupunctură se pot debloca meridianele, se pot regla funcţionarea organelor interne şi circulaţia sângelui, poate fi ameliorată microcirculaţia în zonele afectate de boală şi se poate detoxifia organismul, astfel încât celulele imunitare să poată acţiona. Această tehnică permite şi aplicarea locală a masajului, stimulează microcirculaţia şi echilibrează Yin şi Yang, pentru efecte optime de îngrijire a sănătăţii.

(3) Terapia de echilibrare prin energie bioelectrică naturală (NBEBT)

Bioelectricitatea este un fenomen comun generat în urma proceselor fiziologice normale. Dacă apare o disfuncţie în organism, distribuţia normală a bioelectricităţii este perturbată. În mod normal, bioelectricitatea corpului este distribuită în mod egal şi echilibrat în tot organismul. O disfuncţie a organismului, fie că este generată de factori interni sau externi, poate cauza perturbări la nivel local şi, ulterior, la nivel sistemic. NBEBT, rezultată din combinarea principiilor chineze Jing Luo, a filozofiei Yin Yang şi a teoriei bioelectricităţii, înseamnă aplicarea unor impulsuri de înalt voltaj pentru a stimula corpul şi a atinge echilibrul bioelectric, echilibrând Yin şi Yang. Impulsurile electrice stimulează, de asemenea, circulaţia sângelui la nivel muscular şi activează celulele nervoase pentru a relaxa muşchii şi a reduce presiunea sângelui.

Efectele masajului care combină NBEBT cu principiile Jing Luo

Această tehnică absolut nouă combină principiul de bază al Medicinei Tradiţionale Chineze cu tehnologia modernă, dând naştere unei noi descoperiri terapeutice. Soci-

etatea modernă se confruntă cu o serie de noi maladii precum SIDA, SARS, gripa aviară, cu probleme cardiace şi geriatrice, precum şi cu creşterea numărului de afecţiuni ce nu pot fi diagnosticate. În plus, costul tratamentului este în continuă creştere, fără a mai vorbi despre efectele secundare nedorite ale tratamentelor medicinei moderne. O nouă abordare a tuturor acestor probleme este necesară. Multe ţări se întorc spre terapiile naturiste. Ca leagăn al culturii antice a longevităţii, China trebuie să împărtăşească această veche şi, totuşi, mereu actuală moştenire în domeniul îngrijirii sănătăţii. O nouă terapie naturistă îmbină principiile antice Jing Luo cu tehnologia modernă şi pune accentul atât pe zonele afectate, cât şi pe punctele de acupunctură, pentru a fortifia corpul şi a trata bolile.

(4) Terapia prin rezonanţa spiralelor de înaltă frecvenţă (HFSRT)

Aplică masaj prin rezonanţă de înaltă frecvenţă pentru a îmbunătăţi circulaţia sângelui în capilare, deblochează meridianele, stimulează metabolismul, sporeşte cantitatea de

oxigen din sânge pentru revitalizarea celulelor, echilibrează secreţiile hormonale şi, în acelaşi timp, combate oboseala şi durerile.

Efectele masajului care combină HFSRT şi principiile Jing Luo:

Reflexologia a relevat că organele interne au corespondenţă în anumite zone de reflexie din talpă. HFSRT combină reflexologia, principiile Jing Luo, ergonomia şi acupunctura cu o tehnologie modernă unică, permiţând masarea în direcţia acelor de ceasornic a tuturor zonelor de reflexie din talpă pentru a debloca meridianele, a îmbunătăţi funcţiile organelor interne şi a stimula circulaţia sângelui, toate acestea aducând beneficii importante stării generale de bine.

2 Avantajele acestor aparate de masaj hi-tech

Dezvoltarea extraordinară a industriei electronice a dus la scăderea costurilor de producţie a aparatelor de masaj medicinal, astfel încât majoritatea familiilor şi le pot permite, ceea ce este un punct forte pentru terapiile ce pot fi urmate acasă. Aceste aparate sunt mai practice şi mai eficace decât acupunctura tradiţională şi Tui na în ceea ce priveşte deblocarea meridianelor. Sunt uşor de utilizat, foarte rezistente, portabile şi potrivite oricărei persoane, indiferent de vârstă. Tehnologia a adus un suflu nou ştiinţelor medicale străvechi. Existenţa lor a creat o eră revoluţionară în domeniul promovării importantei moşteniri a acupuncturii şi tehnicii Tui na.

EPILOG

Editorii s-au străduit să rezume întreaga cultură a longevității într-un număr important de plante şi tehnici de îngrijire a sănătății, precum şi în combinarea culturii antice cu ştiința modernă. Este un material atât de uşor de citit, încât este imposibil să nu vă încânte.

Medicina Tradițională Chineză şi cultura longevității constituie o moştenire importantă pentru omul modern. Trebuie să o descoperim, să o dezvoltăm şi să o aplicăm în viața cotidiană. Sunt foarte încântat de apropiata apariție pe piață a Compendiului Sănătății, care va ajuta mai mulți oameni să ducă o viață mai bună şi mai sănătoasă. Sper că acest Compendiu va oferi cheia către o societate lipsită de boli sau, cel puțin sper să facă o diferență, chiar dacă

este vorba doar despre îmbunătățirea cunoștințelor dumneavoastră despre sănătate şi a atitudinii față de prevenție.

Această carte a fost editată de mai multe ori, prin completări valoroase provenite de la diverşi experți şi savanți. Viziunea şi sfaturile lor despre sănătate sunt cu adevărat extraordinare. Le mulțumesc sincer!

Sănătatea este fundația pe care clădim totul în viață. Sănătatea oamenilor joacă un rol important în supraviețuirea şi prosperitatea continuă a unei nații. Oameni din țări diferite pot avea standarde diferite de sănătate, însă, indiferent care sunt acestea, toți sunt de acord că sănătatea este cea mai importantă sursă a fericirii. Vă invit să clădim împreună o viață modernă şi sănătoasă.

TIENS
Grupul TIENS
www.tiens.com

Centrul Global de
Cercetare-dezvoltare
Centrul Global de Marketing

PRECIZĂRI LEGALE:
Copyright © 2009 al TIENS, sub-regiunea Europa de Est.
Toate drepturile rezervate. Niciun fragment din această carte nu poate fi reprodus sau transmis sub nicio formă sau prin orice mijloace, electronice sau mecanice; sunt interzise inclusiv fotocopierea, înregistrarea sau folosirea oricărui tip de dispozitiv de stocare şi recuperare de informaţii, fără permisiunea scrisă a editurii.
În această carte sunt descrise proprietăţile unor produse naturale folosite în Medicina Tradiţională Chineză, iar informaţiile prezentate pot fi folosite exclusiv în scop educativ. Aceste afirmaţii nu sunt menite să diagnosticheze, să trateze, să vindece sau să prevină vreo afecţiune. Pentru sfaturi medicale, vă rugăm să consultaţi medicul.

健
康寶典
COMPENDIU DE MEDICINĂ TRADIȚIONALĂ CHINEZĂ